

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования г. Иркутска
Дом детского творчества № 2

**Утверждена приказом
№ 47-од от 28.08.2026**

Дополнительная общеразвивающая программа
«Универсальный солдат. И один в поле воин»

Адресат программы: 6-17 лет

Срок реализации полной программы: 1 год
2026-2027 учебный год

Направленность программы:
физкультурно-спортивная

Уровень: базовый

Разработчик программы: Вильченко Вадим Петрович
педагог дополнительного образования

г. Иркутск, 2026

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа базовая «Универсальный солдат. И один в поле воин!» детско-юношеская программа подготовки к службе в силовых структурах и вооруженных силах Российской Федерации с 6 лет, разработана на основании авторской радикальной программы РОСС Вильченко В.П., утверждена протоколом №3 20.05.2010 в МОУ ЦИМПО г. Иркутска. С методическими рекомендациями для преподавателей системы ФРБИ-РОСС, Стиль А.А. Кадочникова, Система учебных пособий и приказов по специальной физической подготовке силовых структур СССР и РФ.

Региональный компонент программы опирается на богатые воинские традиции Приангарья и неразрывно связан с государственной политикой Иркутской области по патриотическому воспитанию. Реализация программы проходит в тесном взаимодействии с региональным отделением ДОСААФ России, а также учитывает работу Координационного совета при Законодательном собрании Иркутской области.

Обучение строится на изучении героического прошлого родного края: от подвигов воинов-сибиряков Великой Отечественной войны до мужества современных участников СВО из Иркутска, Братска и Ангарска.

Темы программы в рамках регионального компонента (Иркутск):

- Традиции казаков-первопроходцев Байкала.
- Герои СВО из Приангарья.

Выживание в сибирской тайге.

Актуальность программы

Предлагаемая для реализации программа «Универсальный солдат. И один в поле воин!» на основе обучающей современной отечественной системы подготовки РОСС отвечает вызовам времени, имеет социальную значимость и содержит требование социального заказа общества и государства самозащиты жизни и здоровья детей, отвечает новым задачам дополнительного образования во время СВО с фашизмом. В 21 веке и сегодня СВО Вооруженным силам России и силовым структурам нужен обученный с детства резерв. Эта программа

«Универсальный солдат. И один в поле воин!» методами и средствами и подходами к обучению обеспечивает подготовку такого резерва с 6 лет.

В программу включен региональный компонент по формированию российской гражданской идентичности в РФ.

Педагогическая целесообразность

Родители осознают низкий уровень развития ребенка 6-17 лет и выступают инициаторами воспитания и обучения ребенка. Государство реализует социальный заказ на патриотическое, гражданское, спортивное, военно-спортивное воспитание личности с помощью программы обучения основанной на системе подготовки РОСС и квалифицированных педагогов, тренеров, инструкторов-методистов РБИ РОСС. В обучении используется широкий спектр педагогических приемов, форм, средств и методов образовательной, физкультурно-спортивной, морально-нравственной, патриотической деятельности, а также школ выживания в экстремальной среде, для воспитания и создания в течении 12 лет универсального солдата, война, защитника своего Отечества.

Новизна программы

1. Программа «Универсальный солдат. И один в поле воин!» является патриотической, спортивной, физкультурной, гражданской ,насыщенной тактической медициной среди общеразвивающих программ дополнительного образования, где российская гражданская идентичность ребенка воспитывается как самоактуализация российской личности ребенка в среде уникальной российской многовековой традиционной системы самообороны - неотъемлемой части российского традиционного воспитательного культурного ядра в Российской империи, в Советском Союзе, в Российской Федерации, построенной на эффективной технике действий с учётом русского национального характера и биомеханических особенностей человека и отличается экономичностью, универсальностью и прикладным характером. Данная система представляет собой набор базовых движений, основанных на генетически заложенной в каждом

человеке механике двигательных навыков. В обучении система состоит из предметов и направлений, разделов, тем, занятий.

2. Программа Универсальный солдат. И один в поле воин!» является средством пропаганды деятельности общероссийской общественной организации и отечественной военно-спортивной системы подготовки РОСС как культурного достижения русского народа. Русское Боевое искусство вид спорта в РФ. Со своей уникальной системой подготовки РОСС.

Федерация Русского Боевого Искусства - общероссийская общественная организация занимающаяся развитием отечественной системы подготовки РОСС на территории Российской Федерации.

ФРБИ – Общероссийская Федерация Русского Боевого Искусства, создана в феврале 1992 года, зарегистрирована Министерством юстиции РФ.

Согласно протоколу №8 от 23.05.99г., зарегистрирована и признана Олимпийским комитетом России. Русское Боевое Искусство и система подготовки РОСС входят самостоятельной организацией и системой подготовки в Российский Союз Боевых Искусств 21 строка РСБИ НОК РФ.

Федерация проводит семинары, соревнования, международные военно-спортивные и, оздоровительные, патриотические лагеря.

Выпускает научно-практический журнал Русское Боевое Искусство - РОСС о деятельности ФРБИ.

3. Программа «Универсальный солдат. И один в поле воин!» является средством спортивной и военно-патриотической пропаганды отечественной военно-спортивной системы подготовки РОСС как военно-исторического достижения русского народа как государственного образующего народа многовековой России, что является важным средством воспитания русского человека в настоящие времена СВО.

РОСС- система теоретического и практического обучения Русского Боевого Искусства.

Система подготовки «РОСС» - Российская Отечественная Система Самозащиты. РОСС является уникальной системой самообороны, построенной на

эффективной технике действий с учётом биомеханических особенностей человека и отличается экономичностью, универсальностью и прикладным характером. Данная система представляет собой набор базовых движений, основанных на генетически заложенной в каждом человеке механике двигательных навыков.

Элементы движений, последовательность выполнения упражнений позволяет выйти на внутренние врождённые рефлексy, называемые «Блоком естественных реакций организма» на данную ситуацию.

Отличительной особенностью неординарной системы является её нестандартность и многовариантность. В РОСС отсутствует такое понятие, как «приём». Приобретение двигательных навыков, способов и умений опирается на базу изучения русских народных игр, танцев, славянского фольклора и законов природы.

Варианты использования базовых движений системы зависят от обстоятельств и условий их применения. Это позволяет исключить повторяемость вариаций, что не даёт противнику возможности провести заранее подготовленный контрприём. При ведении боя базовые движения проводятся непрерывно до полного поражения противника, причём каждое предыдущее движение является началом последующего.

Система подготовки разработана для занимающегося любого возраста, состояния здоровья, при любых условиях, с учётом наименьшей затраты сил, времени и энергии. При правильном применении РОСС человек затрачивает около 25-30% своего биоэнергетического потенциала, что позволяет организму само восстанавливаться в процессе ведения боя (схватки, поединка) и вести боевые (спортивные) действия неограниченно по времени, в том числе и при ослабленном состоянии организма.

Использование системы РОСС для обучения не приведёт к ломке психики и биомоторики ребёнка, подростка, так и спортсмена, уже владеющего другими видами единоборств, так как РОСС основан на использовании врождённых рефлексов человека, не требует специального оборудования для занятий, а на начальном этапе может использоваться для совершенствования уже имеющихся

навыков. РОСС - одно из лучших и перспективных, в современных направлениях различных видов единоборств.

Новизной в программе являются ее разделы:

1.Охотник за дронами. Дроновод. Техническая направленность. Аналогов нет. Интерактивная, компьютерная ,симуляторы и тренажеры, интегрированная.

2.Боевые моржи. Раздел по дайвингу и акватлону . Технический тренажерный. Аналогов нет.

Адресат программы: Программа начального стартового обучения и рассчитана на возраст детей 6-17 лет.

Краткая характеристика возрастных особенностей, обучающихся:

Дети 6–7 лет стоят на пороге интересного этапа в жизни. Им открывается возможность познания мира, окружающей среды, искусства и творчества. А главное, они постепенно готовятся к следующему важному событию – обучению в школе. В этом возрасте для гармоничного развития ребёнка нужны занятия спортом, подвижные игры.

Заметно улучшается координация и устойчивость равновесия, столь необходимые при выполнении большинства движений. При этом девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками.

С 7 до 10 лет детей относят к возрастной группе «младшая школа». Это не самый простой период в жизни ребенка. Сейчас идет активное развитие психики и личности. Школа, новые правила, нормы поведения сильно меняют взгляд ребенка на мир, и в первую очередь на самого себя. Появляются новые личностные качества, начинают функционировать особые психологические механизмы. Возрастные особенности проявляются во время так называемого кризиса 7 лет. Это позитивный момент развития личности, ведь школьник начинает осознавать важность собственного «я».

Подростковый возраст (11–15 лет). Социальная активность школьника среднего возраста в основном обращается на усвоение норм, ценностей и способов поведения. Для данного возраста характерны: открытость внешнему миру, формирование собственной позиции, совершенствование чувства

взрослости. Важность заключается в реализации всех принципов обучения: его проблематизацию, диалогизацию, индивидуализацию и др.

Ранняя юность возраст (15–17 лет). Наиболее главное психологическое новообразование этого возраста – это умение старшеклассника планировать свою дальнейшую жизнь, а также искать и находить средства для ее реализации. Повышается уровень ценностно-мотивационной сферы, самоконтроль, самоорганизация, чувство ответственности за свои действия и поступки.

При проведении занятий учитываются физические особенности каждого возраста.

Методика комплектования группы

Прием детей осуществляется на основании представленной медсправки стандарта ГТО и письменного заявления родителей, с учетом составленного расписания образовательного учреждения (школа), которое посещает учащийся.

Группа программы РОСС формируется из обучаемых 2-го и старше годов обучения уже имеющих стартовый и базовый уровни подготовки с учетом половозрастных, индивидуально-психологических, физических и иных особенностей и состояний учащихся.

Срок реализации программы: 1 год, 36 недель, 9 месяцев.

Форма занятий обучения: очная.

Особенности организации образовательного процесса:

Программа «Универсальный солдат. И один в поле воин!» допускает усложнение или упрощение материала с индивидуальным подходом к каждому учащемуся, исходя из индивидуально-психологических, физических или иных особенностей и состояния учащихся, а также смещение тем в условиях обучения в дистанционном режиме.

Состав группы: 12 – 15 человек

Режим занятий: Занятия проводятся два раза в неделю по два часа (144 часов).

Цель программы: обучение детей психологическим и двигательным навыкам самозащиты и самосохранения на основе блока естественных реакций человека: изучение и освоение новых предметов системы РОСС.

Задачи:

Обучающие

- обучение акробатике русского стиля и приемам самозащиты;
- совершенствование двигательных навыков и воспитание культуры движения.

Развивающие

- развитие опорно-двигательного аппарата ребенка;
- развитие психомоторики и скорости реакций.

Воспитательные

- выработка устойчивого негативного отношения ребенка к психотропным веществам и образу поведения низкой социальной ответственности;
- популяризация и пропаганда Общероссийской Федерации Русского Боевого Искусства.
- воспитание русского характера
- воспитание российской гражданской идентичности.

Комплекс основных характеристик программы

Объём программы: общее количество учебных часов, необходимых для освоения программы 1 год обучения: занятия проходят 2 раза в неделю по 2 часа, итого 4 x 36 недель = 144 часа.

Содержание программы.

1. Вводное занятие (количество часов - 4)

В разделе обучающиеся знакомятся с требованиями безопасности на занятиях РОСС, историей РБИ-РОСС в России, СССР, РФ и Иркутске.

Гастрономические и гигиенические требования.

1. Беседа по профилактике противоправного поведения несовершеннолетних и употребления ПАВ.
2. видеоматериал по профилактике противоправного поведения несовершеннолетних «Центр профилактики, реабилитации и коррекции»

<http://цпрк.образование38.рф/pomogator/>

<https://yandex.ru/video/preview/11058645755532865592>

<https://yandex.ru/video/preview/13510775493198966006>

Форма контроля. Контрольный опрос и требования на каждом занятии.

2. Акробатика Русского Стиля (РС) (количество часов - 30)

Знакомство со специально разработанными движениями РОСС, Русского Стиля падения, страховки, само страховки и способы перемещения Нижней, Средней Акробатики, для рук, ног, туловища, шеи и других частей тела, которые можно выполняться с разным мышечным напряжением, разной скоростью, амплитудой, в разном ритме и темпе упражнений на гибкость, ловкость, координацию, силу и выносливость. Общая физическая подготовка (разминка, заминка). Специальная физическая подготовка на развитие, силу, гибкость позвоночника и суставов. Беговые и прыжковые упражнения с личным снаряжением и общим оборудованием спортзала.

Форма контроля. Тренерский тест и соревнования по Акробатике РС. Тесты и сдача нормативов ГТО.

3. Самозащита РОСС (количество часов - 40)

самозащиты, рукопашного боя и фехтования, стрельбы. Упражнения со скакалкой. Теннисный мяч. Настольный Теннис. Дартс. Симуляторы управления ПТУР и дрона.

через использование личного снаряжения и мобильного специального оборудования спортзала.

Шаги, выпады, скачки, прыжки, скоростно-силовые упражнения на укрепление различных групп мышц на платформе. Регулярных тренировок с целью совершенствования оптимально-тренировочных параметров организма, мускулатуры, улучшения осанки, фигуры, тренировка и воспитание качеств ОБС, ОТС, ОСС; Тактическая акробатика с оружием (макеты).

Форма контроля. Тренерский тест. Соревнования по тактической акробатике с оружием. Соревнования по Самозащите. Разбор на тренировке уличных драк. Тесты на симуляторе.

4. Система РОСС (количество часов - 42)

Биомеханика. Ознакомление с основами биомеханики. Психологическая подготовка. Беседа. Видео. Упражнения. Спортивный ножевой бой. Спортивная Фланкировка. Судейские семинары.

Форма контроля. Тренерский тест. Соревнования.

5.Фехтование. Нож. Средний и длинный клинок. (количество часов -10)

Содержание раздела направлено на развитие физических, психомоторных, психоэмоциональных способностей, отвечающих за максимально возможную степень развития навыков во фланкировке и фехтовальных поединках.

Форма контроля. Тренерский тест. Соревнования. Показательные выступления.

6. «Боевые моржи». Подводный боевой пловец. (количество часов -2)

В содержании раздела акцентированы моменты, направленные на стимулирование обучающихся к дальнейшему занятию подводным плаванием, дайвингом и пропаганду здорового образа жизни.

Форма контроля. Подготовка, тесты, контрольные вопросы.

7.Управление и самозащита от дронов. (количество часов - 12)

Знакомство с видами дронов, ПТУРС, ПТУР, направленными на развитие любознательности. Обучение навыкам управления симулятор, дрон. Обучение способам и навыкам самозащиты от нападения дронов.

Развитие скорости реакции зрения и психомоторики на симуляторе и в реале на управлении и защите от нападения дрона. Развитие физической ловкости и координаций движений.

Форма контроля. Выполнение комплекса игровых заданий на симуляторе. Практические тесты с использованием дрона в спортзале.

8.Аттестации и Соревнования. Показательные выступления (количество часов - 4)

Вступительное - проводится в начале учебного года тесты ГТО, в середине это соревнования и показательные выступления ,итоговое – проводится в конце учебного года- Соревнования и показательные выступления.

Форма контроля. Сдача нормативов ГТО. Соревнования. Показательные выступления.

Комплекс организационно-педагогических условий

Учебный план

№	Наименование разделов, тем 1-го года обучения	Количество часов			Формы промежуточной аттестации
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие	4	0	4	
2.	Акробатика Русского Стиля (РС)	30	0	30	тестирование
3.	Самозащита РОСС	40	0	40	нормативы
4.	Система РОСС	42	0	42	
5.	Фехтование. Нож. Средний и длинный клинок.	10	0	10	контрольные задания
6.	«Боевые моржи». Подводный боевой пловец.	2	0	2	тестирование
7.	Управление и самозащита от дронов.	12	0	12	нормативы
8.	Аттестации и Соревнования. Показательные выступления	4	0	4	зачет
	ИТОГО:	144	0	144	

Календарный учебный график

Раздел/месяц	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	ИТОГО
Вводное занятие	4									4
Акробатика Русского Стиля (РС)	8	10	6					6		30
Самозащита РОСС		10	6	10	6	4			4	40
Система РОСС			4	8	8	8	10	4		42
Фехтование. Нож. Средний и длинный клинок.						4	4	2		10
«Боевые моржи». Подводный боевой пловец.								2		2
Управление и самозащита от дронов.							2	2	8	12
Аттестации и Соревнования. Показательные выступления								2	2	4
										Зачет
Всего (за месяц)	12	20	16	18	14	16	16	18	14	144

Учебно-тематический план

«Универсальный солдат. И один в поле воин»

№	Дата	Название раздела; темы раздела; темы занятия	Объём часов	Форма занятия	Формы аттестации (контроля)
1.	сентябрь	Раздел 1: «Вводное занятие». Инструктаж по технике безопасности РОСС. История РБИ-РОСС. Спортивная и тактическая гигиена.	2	Вводное тестирование	опрос
2.	сентябрь	Раздел 2. «1Акробатика РС». Тема раздела: «Акробатика РС» Тема занятия: Нижняя акробатика. Самостраховка	2	Учебное занятие	
3.	сентябрь	Раздел 2. «2Акробатика РС». Тема раздела: «Акробатика РС» Тема занятия: Нижняя акробатика. Самостраховка.	2	Учебное занятие	
4.	сентябрь	Раздел 2. «3Акробатика РС». Тема раздела: «Акробатика РС» Тема занятия: 1ОФП, Тестирование ГТО	2	Учебное занятие	Зачет
5.	сентябрь	Раздел 2. «4Акробатика РС». Тема раздела: «Акробатика РС» Тема занятия: 1СФП.	2	Учебное занятие	
6.	сентябрь	Раздел 2. «5Акробатика РС». Тема раздела: Акробатика РС Тема занятия: Нижняя акробатика. Самостраховка.	2	Учебное занятие	
	<i>Итого за месяц)</i>		12		
7.	октябрь	Раздел 2. «Акробатика РС ». Тема раздела: «Акробатика РС » Тема занятия: Средняя Акробатика.	2	Учебное занятие	
8.	октябрь	Раздел 2. «Акробатика РС ». Тема раздела: «Акробатика РС» Тема занятия: 2ОФП	2	Учебное занятие	
9.	октябрь	Раздел 2. «Акробатика РС». Тема раздела: «Акробатика РС » Тема занятия: 2СФП.	2	Учебное занятие	
10.	октябрь	Раздел 2. «3Акробатика РС». Тема раздела: Тактическая акробатика. Тема занятия: Нижняя акробатика.	2	Учебное занятие	
11.	октябрь	Раздел 2. «Акробатика РС ». Тема раздела: «Тактическая акробатика. » Тема занятия: Нижняя акробатика.	2	Учебное занятие	
12.	октябрь	Раздел 3. «Тактическая медпомощь». Тема раздела: Остановка кровотечений. Тема занятия: Жгуты. .	2	Учебное занятие	
13.	октябрь	Раздел 3. «Тактическая медпомощь». Тема раздела: «Остановка кровотечений» Тема занятия: Наложение повязок. Обезболивание.	2	Учебное занятие	

14.	октябрь	Раздел 3. «Тактическая медпомощь». Тема раздела: «Тактическая самопомощь» Тема занятия: Транспортировка 300-го.	2	Учебное занятие	
15.	октябрь	Раздел 4. «Самозащита РОСС». Тема раздела: «Тактический снайпинг» Тема занятия: Правила безопасного обращения с оружием. Пистолет	2	Учебное занятие	
16.	октябрь	Раздел 4 . «Самозащита РОСС». Тема раздела: «Тактический снайпинг» Тема занятия: Правила обращения с оружием. Винтовка. Автомат.	2	Учебное занятие	
	<i>Итого (за месяц)</i>		20		Зачет Соревнование по такт-й акробатике
17.	ноябрь	Раздел 2. «Акробатика РС». Тема раздела: «Тактическая акробатика» Тема занятия: 1Тактика перемещения с оружием.	2	Учебное занятие	
18.	ноябрь	Раздел 2. «5Акробатика РС». Тема раздела: Тактическая Акробатика Тема занятия: 2Тактика перемещения с оружием.	2	Учебное занятие	
19.	ноябрь	Раздел 4. «Самозащита РОСС». Тема раздела: «Тактическая самооборона» Тема занятия: 1Тактическая самооборона.	2	Учебное занятие	
20.	ноябрь	Раздел 2. «Акробатика РС». Тема раздела: «Тактическая акробатика» Тема занятия: 3Тактика перемещения с МО.	2	Учебное занятие	
21.	ноябрь	Раздел 4. «Самозащита РОСС». Тема раздела: «Тактическая самооборона» Тема занятия: 2Тактический самооборона.	2	Учебное занятие	
22.	ноябрь	Раздел 3. «Тактическая медпомощь». Тема раздела: Остановка кровотечений. Тема занятия: Жгуты.	2	Учебное занятие	
23.	ноябрь	Раздел 3. «Тактическая медпомощь». Тема раздела: «Остановка кровотечений.» Тема занятия: Наложение повязок. Обезболивание.	2	Учебное занятие	
24.	ноябрь	Раздел 3. «Тактическая медпомощь». Тема раздела: «Тактическая самопомощь» Тема занятия: Транспортировка 300-го.	2	Учебное занятие	
	<i>Итого (за месяц)</i>		16		
25.	декабрь	.Раздел 4. «Самозащита РОСС». Тема раздела: «Тактическая самооборона» Тема занятия: 3Тактическая самооборона.	2	Учебное занятие	
26.	декабрь	Раздел 4. «Самозащита РОСС». Тема раздела: «Тактическая самооборона» Тема занятия: 4Тактическая самооборона.	2	Учебное занятие	

27.	декабрь	Раздел 6. «Фехтование». Тема раздела: «Фехтование » Тема занятия: 1Фланкировка	2	Учебное занятие	Зачет Соревнования Многоборье Зарница РОСС
28.	декабрь	Раздел 6. «Фехтование ». Тема раздела: «Фехтование» Тема занятия: 2Фланкировка	2	Учебное занятие	
29.	декабрь	Раздел 4. «Самозащита РОСС». Тема раздела: «Тактическая самооборона » Тема занятия: 5Тактическая самооборона.	2	Учебное занятие	
30.	декабрь	Раздел 4. «Самозащита РОСС». Тема раздела: «Тактическая самооборона » Тема занятия: 6Тактическая самооборона.	2	Учебное занятие	
31.	декабрь	Раздел 6. «Фехтование». Тема раздела: «Фехтование» Тема занятия: Спортивное фехтование	2	Учебное занятие	
32.	декабрь	Раздел 6.»Фехтование ». Тема раздела: «Фехтование» Тема занятия: 1Историческое фехтование.	2	Учебное занятие	
33.	декабрь	. Раздел 6. «Фехтование». Тема раздела: «Фехтование» Тема занятия:2Историческое фехтование.	2	Учебное занятие	
	<i>Итого (за месяц)</i>		18		
34.	январь	Раздел 6. «Фехтование». Тема раздела: «Фехтование» Тема занятия: 1Спортивное фехтование	2	Учебное занятие	
35.	январь	Раздел 6. «Фехтование». Тема раздела: «Фехтование » Тема занятия: 2Спортивное фехтование	2	Учебное занятие	
36.	январь	Раздел 6. «Фехтование ». Тема раздела: «Фехтование» Тема занятия: 3Спортивное фехтование.	2	Учебное занятие	
37.	январь	Раздел 4. «Самозащита РОСС». Тема раздела: «Тактическая самооборона » Тема занятия: 7Тактическая самооборона.	2	Учебное занятие	
38.	январь	Раздел 4. «Самозащита РОСС». Тема раздела: «Тактическая самооборона » Тема занятия: 8Тактическая самооборона.	2	Учебное занятие	
39.	январь	Раздел 4. «Самозащита РОСС». Тема раздела: «Тактический снайпинг » Тема занятия: 1Прицеливание.	2	Учебное занятие	
40.	январь	Раздел 4. «Самозащита РОСС». Тема раздела: «Тактический снайпинг » Тема занятия: 2Прицеливание.	2	Учебное занятие	
	<i>Итого (за месяц)</i>		14		Зачет
41.	февраль	Раздел 6. «Фехтование ». Тема раздела: «Фехтование» Тема занятия: 4Спортивное фехтование.	2	Учебное занятие	

42.	февраль	Раздел 6. «Фехтование ». Тема раздела: «Фехтование» Тема занятия: 5Спортивное фехтование.	2	Учебное занятие	
43.	февраль	Раздел 4. «Самозащита РОСС». Тема раздела: «Тактический снайпинг » Тема занятия: 3Прицеливание.	2	Учебное занятие	
44.	февраль	Раздел 4. «Самозащита РОСС». Тема раздела: «Тактический снайпинг » Тема занятия: 1Практическая биомеханика снайпинга.	2	Учебное занятие	
45.	февраль	Раздел 4. «Самозащита РОСС». Тема раздела: «Тактический снайпинг » Тема занятия: 2Практическая биомеханика снайпинга	2	Учебное занятие	Тестиро- вание
46.	февраль	Раздел 4. «Самозащита РОСС». Тема раздела: «Тактический снайпинг » Тема занятия: 3Практическая биомеханика снайпинга	2	Учебное занятие	
47.	февраль	Раздел 5. «Система РОСС ». Тема раздела: «Система РОСС» Тема занятия: «1Спортивный <u>Ножевой бой</u> ».	2	Учебное занятие	
48.	февраль	Раздел 5. «Система РОСС». Тема раздела: «Система РОСС» Тема занятия: «2Спортивный <u>Ножевой бой</u> ».	2	Учебное занятие	
	<i>Итого (за месяц)</i>		16		Зачет Соревнование Многоборье
49.	март	Раздел 4. «Самозащита РОСС ». Тема раздела: «Тактическая Самооборона» Тема занятия: 1«Психологическая самоподготовка».	2	Учебное занятие	
50.	март	Раздел 4. «Самозащита РОСС ». Тема раздела: «Тактическая Самооборона» Тема занятия: 1«Уличная самооборона».	2	Учебное занятие	
51.	март	Раздел 4. «Самозащита РОСС ». Тема раздела: «Тактическая Самооборона» Тема занятия: «2Уличная самооборона».	2	Учебное занятие	
52.	март	Раздел 4. «Самозащита РОСС ». Тема раздела: «Тактическая самооборона» Тема занятия: «2Психологическая самоподготовка».	2	Учебное занятие	
53.	март	Раздел 4. «Самозащита РОСС». Тема раздела: «Тактический снайпинг » Тема занятия: 4Практическая биомеханика снайпинга	2	Учебное занятие	
54.	март	Раздел 5. «Система РОСС ». Тема раздела: «Система РОСС» Тема занятия: «3Спортивный <u>Ножевой бой</u> ».	2	Учебное занятие	
55.	март	Раздел 5. «Система РОСС ». Тема раздела: «Система РОСС» Тема занятия: «4Спортивный <u>ножевой бой</u> ».	2	Учебное занятие	

56.	март	Раздел 6. «Фехтование». Тема раздела: «Фехтование » Тема занятия: 3Фланкировка	2	Учебное занятие	
5 7.	апрель	Раздел 5. «Система РОСС». Тема раздела: «Система РОСС» Тема занятия: 5Спортивный ножевой бой.	2	Учебное занятие	
	<i>Итого (за месяц)</i>		18		Зачет
5 8.	апрель	Раздел 6. «Фехтование». Тема раздела: «Фехтование» Тема занятия: 4Фланкировка	2	Учебное занятие	
59.	апрель	Раздел 6. «Фехтование». Тема раздела: «Фехтование » Тема занятия: 5Фланкировка	2	Учебное занятие	
60.	апрель	Раздел 6. «Фехтование». Тема раздела: «Фехтование » Тема занятия: 6Фланкировка	2	Учебное занятие	
61.	апрель	Раздел 6. «Фехтование». Тема раздела: «Фехтование » Тема занятия: 7Фланкировка	2	Учебное занятие	
62.	апрель	Раздел 6. «Фехтование». Тема раздела: «Фехтование » Тема занятия: 8Фланкировка.	2	Учебное занятие	
63.	апрель	Раздел 4. «Самозащита РОСС». Тема раздела: «Тактический снайпинг » Тема занятия: 5Практическая биомеханика снайпинга	2	Учебное занятие	
64.	апрель	Раздел 4. «Самозащита РОСС». Тема раздела: «Тактический снайпинг » Тема занятия: 6Практическая биомеханика снайпинга	2	Учебное занятие	
65.	апрель	Раздел 6. «Фехтование». Тема раздела: «Фехтование» Тема занятия: 9Фланкировка	2	Учебное занятие	
	<i>Итого (за месяц)</i>		16		Зачет Соревнования Спортивное Многоборье
66.	май	Раздел 7. « Боевые моржи». Тема раздела: «Подводный плавец» Тема занятия: Правила погружения в подводную среду.	2	Учебное занятие	
67.	май	Раздел 7. « Боевые моржи». Тема раздела: «Подводный плавец» Тема занятия: Технические средства погружения в подводную среду.	2	Учебное занятие	
68.	май	Раздел 7. « Боевые моржи». Тема раздела: «Подводный плавец» Тема занятия: Физиология. Биохимия.	2	Учебное занятие	

		Биомеханика погружения в подводную среду.			
69.	май	Раздел 7. « Боевые моржи». Тема раздела: «Подводный плавец» Тема занятия: Акватлон.	2	Учебное занятие	
70.	май	Раздел 8. « Управление дронами.» Тема раздела: «Дроновод» Тема занятия: Виды дронов и управление.	2	Учебное занятие	Контрольные зачеты
71.	май	Раздел 9. « Аттестации и Соревнования». Тема раздела: Аттестации и Соревнования Тема занятия : <u>Соревнования</u>	2	Учебное занятие	Соревнования
72.	май	Раздел 9. « Аттестации и Соревнования». Тема раздела: Аттестации и Соревнования Тема занятия: <u>Показательные выступления</u>	2	Учебное занятие	Показательные выступления
	<i>Итого (за месяц)</i>		14		
	<i>Всего за 1-ый год обучения</i>		144		Аттестация

Методическое обеспечение программы.

Оценочные материалы

Пакет диагностических методик, позволяющих определить достижение учащимися планируемых результатов, а также материалы к промежуточной (итоговой при наличии) аттестации.

Таблица промежуточной аттестации

Методика диагностики творческой активности учащиеся 1 полугодие

НОРМАТИВЫ

Критерии баллы по направлениям Зарницы РОСС декабрь

(показатели совершенствования двигательного умения РОСС)

Показатели	5	4	3	2
1.отжимание (кол – во раз)	25	17 - 20	10 - 15	До 9
2. падения с ИК-оружием (вперед на живот, пережат, ноги вперед на спину, на бок по кругу, на спину по кругу)	60	45	35	30
3. Тактическая медицина. Жгут. Повязка.	10	15	20	До 30

Оценочный лист

Высокий уровень - 5	20
Выше среднего - 4	15- 17
Средний уровень - 3	10 -14
Низкий уровень - 2	Меньше - 9

Методические материалы (УМК)

1.Дополнительная образовательная программа (основная) авторская «РОСС».2008г.

2.Дополнительная образовательная программа «Универсальный солдат. И один в поле воин!»2023г.

Методические доклады за учебный год:

1.Аннотация. Конспект занятия «Упражнения на компьютере симуляторе дрона» Занятие направлено на развитие координационных, скоростно-силовых

способностей и ловкости через выполнение комплекса операторских упражнений на симуляторе.

<https://центрбпла.рф/>

2. *Аннотация:* Конспект занятия «Упражнения со скакалкой» Занятие направлено на обучение выполнению комплекса упражнений с короткой и длинной скакалками, а так же развитие координации, скоростно-силовые способностей и ловкость. Ссылка: <https://disk.yandex.ru/i/dY4VK1Ny0oxnFQ>

3. *Аннотация:* Конспект занятия «Упражнения с теннисными мячами.»Содержание занятия направлено на формирование навыка владения изменением скорости реакции управления стиками оператора дрона и техники охотника за дронами.

Ссылка: <https://rutube.ru/video/9718a50cda75237dfe87d5bbecc2555c/> Школа Алексея Флорова

Методические разработки, сценарии:

1.Аннотация : Методическая разработка группового занятия объединения «РОСС» Вильченко В.П. План-конспект занятия.

Программа «Дроновод. Охотник за дронами» Компьютерный тренажер Симулятор дрон. Тема занятия: 6.Взлет.Посадка. Горка.

Ссылка: https://www.youtube.com/channel/UCLMQLdL4BKK0g1zXs_0dThA

Формы обучения и виды занятий: учебное занятие, семинары, лекция, зарницы, походы, марш-броски, собрания, тактические и спортивные игры, соревнования, фестивали, впсол, военно-спортивные, патриотические, гражданские, технические, специальные лагеря;

Методы, технологии:

Методы обучения: командный словесный (строго – регламентированный), методы обучения двигательным действиям и методы воспитания физических качеств, игровой метод, соревновательный метод, общепедагогические методы (словесные, наглядные методы). Программируемый метод обучения скоростно-силовой и психологической подготовке с интегрированным методом обучения STEAM .

Педагогические технологии:

– *технология группового обучения* — непосредственное взаимодействие учеников осуществляется на партнёрской основе, это создаёт комфортные условия в общении для всех и обеспечивает взаимопонимание между членами группы.

– *лично-ориентированная технология*, основывается на индивидуализации и дифференциации приобретения универсальных учебно – спортивных и оздоровительных знаний в направлениях образовательной программы для дальнейшего их применения в жизнедеятельности и трудовых умениях.

– *интегрированного обучения*, используется STEAM подход обучения на занятиях большое внимание уделяем развитию основных физических умений и качеств, изучению базовых основ аэробной гимнастики, основ силовой подготовки, гибкости и хореографии, а также формирование системы жизненных ценностей и развитие волевых качеств, полученные при этом знания, используются для развития познавательной сферы ребёнка, и его психофизического становления как личности.

– *развивающего обучения*, занятия направлены на развитие социальных, психологических и физиологических функций, обеспечивается формирование ценностных установок; ориентирует на уровень знаний в здоровьесберегающих технологиях, и на развитие потенциальных возможностей ребенка.

– *здоровьесберегающие технологии*, образовательная программа включает в себя методы оздоровительной работы в теории и практике. Во время урочных занятий, лекций, спортивно - оздоровительных уроков, совместные занятия с родителями а также вводно - теоретические занятия по вопросам гигиены и техники безопасности. Восстановительные мероприятия, проводимые после соревновательной

деятельности и целесообразное построение тренировочного процесса, разной направленности и отдыха.

- *игровые технологии*, игры, в том числе подвижные, на занятиях способствуют общей физической подготовке и специальной, а также разносторонне развивают организм и его функциональные системы.

- -использования игровых форматов и технологий, приемов геймификации (ролевые игры, моделирование ситуаций, различного рода симуляторов и имитационных методов обучения, компьютерные сетевые стратегические игры);

- -включение обучающегося в образовательные программы в качестве помощника педагога, консультанта, наставника для младших обучающихся и необученных сверстников;

- -использование технологии социального проектирования;

- -методы, направленные на формирование русской гражданской идентичности, чувства солидарности с трудящимися

Алгоритм учебного занятия:

1. Построение равнение на госфлаг РФ, далее флаг ВДВ и т.д., строевые упражнения, приветствие, определение тем задач занятий.

2. Разминка. ОРУ – общеразвивающие упражнения РОСС (подготовка физической, психологической, физиологической формы ребёнка)/ Используется варианты индивидуальной специальной самостоятельной разминки РОСС.

3. Основная часть (новый материал/изучение и закрепление изучаемого материала).

4. Заминка (готовность детского организма к заключительной части).

5. Заключительная часть: упражнения на гибкость, релаксирующие упражнения. Лекция по военной истории, вооружению. Видео учебное.

6. Построение, подведение итогов, задание на дом.

Глоссарий профессиональных терминов:

- 1.Рамка- основная неявная боевая стойка в Русском Боевом Искусстве.
- 2.Пинцет – рычаг скорости в Русском стиле.
- 3.Веревочка – технический элемент в Русском Боевом Искусстве.
- 4.Поводка- элемент техники наведения ствола удержания на цель в поле зрения прицела во время движения объекта или самого стрелка.
- 5.Кабрирование – технический элемент управления пилотированием БПЛА, положительный тангаж противоположность пикированию.
- 6.Горка – технический элемент техники пилотирования БПЛА , набор высоты с постоянным углом наклона траектории.

Кадровое обеспечение программы:

Вильченко Вадим Петрович - педагог дополнительного образования высшей квалификационной категории.

Образование: высшее, Иркутский Государственный Университет 1983 год.

Квалификация: радиофизика и электроника

Военная кафедра ИГУ 1983 год, ВУС оператор ПТУРС, командир взвода противотанковых и противовоздушных управляемых реактивных снарядов-дронов,

Специальное образование: ГЦОЛИФК 1991 год, квалификация : инструктор рукопашного боя «Русский стиль».

Спортивное звание: Судья Республиканской категории по рукопашному бою.1998год.

Удостоверение о повышении квалификации. АО «Академия «Просвещение» Департамент образования и науки г.Москвы по дополнительной профессиональной программе

«Перспективные сферы применения и использования беспилотных летательных аппаратов (БПЛА)», 54 часа, 2025год.

Удостоверение о повышении квалификации. АО «Академия «Просвещение»
Департамент образования и науки г.Москвы по дополнительной
профессиональной программе

«Управление беспилотными летательными аппаратами (БПЛА)», 54 часа,
2025год.

Стаж работы в МБУ ДО г. Иркутска ДДТ2 с 2005годр.

Объединение РОСС ДДТ2 самое старшее спортивное, патриотическое,
техническое объединение в ДДТ2 г.Иркутска образовано в 2005год.

Объединение РОСС и Вильченко В.П. обладатель гранта губернатора за
военно-патриотическое воспитание молодежи Иркутской области.

Иные компоненты.

Условия реализации программы.

Перечень необходимого личного снаряжения и оборудования в спортзале:

Личное снаряжение.

- одежда: полный камуфляж, брюки, куртка, футболка, кепка;
- обувь: кроссовки, кеды;
- тактические очки, шлем-страйбол, тактул-перчатки, тактул. жилет;
- скакалка;
- мяч теннисный;
- два резиновых ножа
- две фланкировка палки 60 -70см
- пластиковый полноразмерный макет винтовки, автомата с ИК-

прицелом с ремнем.

Оборудование в спортзалах, два.

- 2 телевизор,
- экшин-видеокамеры,
- 2 контроллеры управления дроном,
- 2 компьютер системник, монитор, клавиатура, мышь, кабели связи и

питания, пульты,FPV очки, геймпады.

- программы симулятор-дронов
- медиатека на USB носителях 2.0;
- резиновые амортизаторы;
- велотренажер;
- Тренажер «Колесо» 2 шт.;
- Тренажер на колесах металлический учебный «Стрелково-

метательный» 1 шт.;

- 9 стендов фанерных 1.80 на 0.6 с бумажными мишенями для ИК-стрельбы;

- Комплект флагов 11 шт. 1 ГосфлагРФ для соревнований, мероприятий, военно-исторического, военно-патриотического воспитания;

- 4 маскировочные сети, 6м на 3м;
- 10 пистолетов ИК-Вальтер;
- 20 ИК-мишеней;
- 2 металлических подставки для рубки фланкировка 1 метр;
- Стенд военно-исторический с тематикой «Победы русского оружия»;
- Стенд «Тактическая медицина и ВСК ГТО»
- Плакаты А1 ЦС Динамо «Рукопашный бой» 6 штук;
- Плакаты А1 Фехтовальные мишени для секторов фланкировки. 6 штук;
- 2 пылесоса;
- 1 шт. багги электро с ИК-пулеметом и ПТУР;
- 2 учебных квадрокоптера;
- металлический сейф 1 шт.
- Тренажер ударный для фланкировки клинками и ударов руками и ногами 1 шт.;
- Тренажер груша на стойке, ударный для ног и рук 2 шт.;
- Информационный Стенд стандартный пластик «Русское Боевое Искусство. Иркутская Федерация РОСС».

Использование дистанционных образовательных технологий при реализации программы:

Реализация программы в условиях дистанционного режима проводится с использованием платформ социальных сетей.

Электронный образовательный ресурс:

1. Сайт: Sistema92

Ссылка: https://youtube.com/@systema_92?si=gOEbzw8vpIaWpoSw

2. Сайт: frbi-ross.ru

Ссылка: <https://vk.com/www.frb-ross.ru>

3. Сайт: ruspartizan.com

Ссылка: <https://ruspartizan.com/>

4. Сайт: ruspetsnaz.ru

Ссылка: <http://ruspetsnaz.ru>

5. Сайт: school.boxfr.ru

Ссылка: <https://school.boxfr.ru>

6. Сайт: samodisciplina2.ru/

Ссылка: <https://samodisciplina2.ru/>

7. Сайт: www.youtube.com/channel/UCLMQLdL4BKK0g1zXs_0dThA

Ссылка: https://www.youtube.com/channel/UCLMQLdL4BKK0g1zXs_0dThA

Дополнительная информация:

Дополнительная общеразвивающая программа составлена с учётом социально-экономического компонента. Содержания программы ориентировано на приоритетные направления социально-экономического развития региона, с возможностью реализация комплекса следующих образовательных и воспитательных мероприятий:

- совместное творчество в сфере исследований и образования, открытые мастерские для творчества (фаблабы, хакатоны);
- включение обучающихся в проектную деятельность
- внедрение мультикомпетентностных игр при реализации проектной, учебно-исследовательской деятельности, при проведении учебных занятий путем распределения заданий, направленных на взаимодействия между обучающимися посредством равного обмена знаниями, умениями и навыками, т.е. взаимное обучения, без участия в нем педагога, экстремистское утверждение;
- совершенствование форм организации образовательного процесса посредством использования инверсивных технологий.

Педагог заранее подготавливает небольшой учебный фильм или видеофрагмент по новой теме и предлагает обучающимся освоить этот материал самостоятельно дома. Регулярно дается на дом. Видеоролик можно остановить, перемотать назад, и даже пересмотреть еще раз через некоторое время. Родители теперь без проблем смогут помочь своему ребенку в изучении темы, просматривая с ним видеофрагменты, наиболее ему непонятные, и помогая в них разобраться. Эта новая форма организации позволяет превратить в домашнее задание – освоение и изучение нового материала, а все время, отведенное на занятие, потратить на решение практических заданий. Инверсивное обучение помогает ученику осваивать материал новой темы в удобном ему темпе.

Воспитательный потенциал программы:

Направлен на обеспечение системного педагогического сопровождения личностного развития детей, формирования гражданских, патриотических и нравственных качеств, проведения массовых мероприятий, совместной деятельности обучающихся и родителей (законных представителей), развития их способностей и одарённости через реализацию воспитательного потенциала дополнительной общеобразовательной программы.

- организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни.
- организация совместных творческих акций с детьми:
- *экологические, благотворительные, акции Добрых дел,*
- *акции «Мы за здоровый образ жизни!»*
- *участие в творческих конкурсах*

Ссылка: УВР <https://cloud.mail.ru/public/qsPq/EMRiLsGet>